

BOJK Bladet

Nummer 17 Januari/Februari 2009

Nu börjar BOJKs kappseglarskola och du som är född 2000 och 2001 är välkommen!

Tänk dig att vara kapten på din egen skuta, att kappsegla med nya kompisar och att resa runt i Sverige på roliga tävlingar – det är något av det du kan få vara med på genom att börja segla hos oss i Bjärreds Optimistjolle Klubb.

BOJK kommer nu under våren att starta en kappseglarskola för dig som vill börja med segling som idrott. Vi kommer börja på land där du lär dig lite om båten vi seglar och lite teori, innan vi i början av maj beger oss ut på vattnet för första gång.

Till att börja med kommer vi att segla tillsammans i klubbens C-55'or, men när det blir lite varmare i vattnet skall du själv få segla en optimistjolle.

För att få veta lite mer om segling och vad vi gör i BOJK – gå in på vår hemsida www.bojk.se och på youtube.com och sök på "BOJK optimist".

Under sommarens seglarskola kommer du få möjlighet att bli väldigt duktig på att segla. I mitten av augusti skall vi testa vad vi har lärt oss genom ett läger på västkusten där vi kommer segla en rolig tävling som heter Lilla Tjörn Runt!

Till hösten kommer vi att segla BOJKs klubbmästarskap och du får chansen att tävla om fina pokaler och nyttopriser!

Du kommer lära dig:

- Gott sjömanskap
- Båten och alla dens delar
- Coola knopar
- Att själv göra båten klar för segling
- Seglingssätten (Kryss, Halvvind, Slör, Läns)
- Grundläggande seglingsregler
- Hur du vänder båten när den går runt
- Hur du tävlar i segling
- Massa nya konstiga ord såsom lä, lovart, gippa, slå, kapsejsa
- Lära hur du klär dig när du seglar
- Lära hur du äter och dricker rätt och tillräckligt på vattnet
- Att hitta på roliga grejer med trevliga kompisar

"Det är kul att segla, för då får jag chansen att segla från killarna!"

:-) Siri 9 år.

Praktiska saker:

- Anmälningstid : 22/2-09 via länk på www.bojk.se
- Plats: Löddesnäskolan
- Tid: Onsdagar 17:30 -19:00
- Första träffen: 25/2-09
- Simhallsträning: 22/3-09
- Träningsavgift 1500:- + medlemskap i klubben (500 :- individuellt , 1000 :- för familj)

Notera att kappseglarskolan är riktad till de som verkligen vill utveckla segling som sin idrott.



Vill du bli BOJK sponsor? Läs mer på vår hemsida www.bojk.se

Till de vuxna:

Vi i BOJK har sysslat med seglarskola sedan klubben startades 1972. De senaste åren har seglarskolan i liten grad bidragit till utvecklingen av klubben genom tillväxt av nya seglare. Kappseglarskolan är en fokuserad aktivitet för att få fler barn intresserade av segling som sin idrott. Genom att fokusera på en åldersbestämmd grupp, kommer barnen ha ungefär samma mogenhet, och vi får bättre förutsättningar för att använda en pedagogik som passar alla.

Vad vi vill uppnå:

Syftet med kappseglarskolan är *inte att ersätta den befintliga seglarskolan* - de två erbjudandena riktar sig åt olika publik.

Med kappseglarskolan hoppas vi fånga seglare som ska bygga klubbens framtid. Vi satsar nu hårt för att motivera seglarna som går kappseglarskolan att fortsätta att segla, och att utveckla segling som sin idrott.

Vår plan är att de som vill under hösten kommer att delta i Team UNG – BOJKs juniorträningsgrupp som tränar en gång i veckan och kappseglar i klubbens Tisdags-Cup varje tisdag. Vårt mål är även att åka i väg på mindre tävlingar i Öresund, men framför allt ha kul tillsammans och utöva en fantastisk idrott.

Varför segla?

Segling är en rolig idrott som man kan syssla med hela livet. Som sport ger segling både fysisk aktivitet och massor med frisk luft. Det är även en idrott som lär barnen att uppskatta naturen och dess krafter såsom vind, vågor och ström men även att respektera dessa krafter.



Lära för livet:

Segling är en idrott som lär barnen tänka i flera plan, hantera osäkerhet och fatta egna beslut.

Saknar du seglarerfarenhet själv? Inga problem!

Om du själv inte har erfarenhet av segling spelar det ingen roll. Vi i BOJK har kompetenta tränare, och parallellt med barnens teoriutbildning kommer vi



att hålla en "föräldrautbildning" där vi kommer ge dig insikt och förståelse för ditt barns nya idrott. Vi kommer utbilda dig så att du kan ge barnet det stöd det behöver för att komma igång.

Vi kommer lära ut grundläggande segelteori, där vi kommer att diskutera hur vi ser på segling som idrott, och

även prata om föräldrarollen, utrustning och ömsesidiga förväntningar.

Vår grundidé är att segling är en idrott som barn och vuxna kan göra tillsammans, så vid minst ett av tillfällena kommer du att bjudas in för att göra en praktisk övning tillsammans med barnen.

Verkar kappseglarskolan spännande, och ni vill ha mer info, kommer vi att hålla infoträffar 7/2 och 8/2 klockan 13.00 -17.00 på BOJK.

Skicka annars era frågor till: kappseglarskolan@bojk.se

Info om vanliga Seglarskolan - www.bojk.se